

10月号

公民館だよりこしばら NO.286

発行

松江市古志原公民館 総務部

690-0012 松江市古志原四丁目 6-30

【TEL】26-4436 【FAX】21-4446

【MAIL】kosik@mable.ne.jp

【ホームページ】[松江市公民館](http://www.kosik.com) で検索

令和2年度

公民館まつり

10/31 土

13:00~17:00

11/1 日

9:30~15:00

*詳細は、今月配布のチラシをご覧ください。

一般作品・人権標語 まだまだ募集中です！！

一般作品募集

募集作品 手芸品・写真・書・日本画など

出品数 一人おおむね3点まで

申込み方法

公民館窓口に設置してある申込用紙に記入の上、窓口へ提出ください。

申込締切 10/16(金)

人権標語募集

公民館に設置してある用紙にて応募

公民館に設置している応募箱へ入れてください。

ハガキの場合

〒690-0012 松江市古志原四丁目 6-30
古志原公民館人権標語係まで

FAXの場合

(0852) 21-4446

公民館 乳幼児教室

わんぱく教室

『芋ほり』



10/15(木)

10:00~11:30

内容：芋ほり

対象：わんぱく教室会員

*会員の方には、別途ご案内します。

★新規会員さん募集しています。
詳しくは公民館へご連絡ください。

乳幼児教室・子育て相談

申込み不要

にこにこ広場

親子 体操でリフレッシュ!

10/26(月)

10:00~11:30



場所：古志原公民館

対象：古志原地区に住む乳幼児とその保護者

講師：栢野和美氏

参加費：無料

持ち物：飲み物

※動きやすい格好でご参加ください。

お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

いろいろな本が
あります!!



としょじつかしだしひ おしらせ
図書室貸出し日のお知らせ

10月 3日(土) 10:00~11:30
5日(月) 15:00~17:00
12日(月) 15:00~17:00
19日(月) 15:00~17:00
26日(月) 15:00~17:00
31日(土) 13:00~17:00

11月 1日(日) 9:30~15:00

※11月 2日(月)はお休みします。

結核・肺がん検診

検診日 10月29日(木)

受付時間	検診会場
9:00~10:20	上乃木六丁目 古志原ショッピングセンター駐車場
10:40~11:00	古志原二丁目 古志原町民会館
13:00~14:00	古志原一丁目 島根県環境保健公社駐車場
14:20~14:40	古志原四丁目 市営古志原アパート入口
15:00~15:40	古志原公民館

詳しくは、2020年度版「けんしんのお知らせ」
をご覧ください。



今年度、がん検診を受診されましたか?
早期発見・早期治療が大切です。
みなさん、がん検診を受診しましょう!

秋季クリーンまつえ



10月18日(日)午前7:30~8:30

10月子ども広場予定

公民館広場

- ◆開催日◆ 10・17・24日
- ◆場 所◆ 古友館(公民館敷地内)
- ◆時 間◆ 9:00~11:30

富原広場

- ◆開催日◆ 10・24日
- ◆場 所◆ 双樹学院体育館
- ◆時 間◆ 9:30~11:30

小学校広場

- ◆開催日◆ 5・12・19・26日
- ◆場 所◆ 小学校
- ◆時 間◆ 放課後~16:50

* 小学校で学級閉鎖等があった場合は、子ども広場も中止します。

『認知症講座、認知症に関する相談会』

開催について

【開催日時】

10月18日(日) 10時~12時

【開催場所】

古志原公民館 2階5号室

○参加費・予約不要

【問 合 せ】

担当:長谷川 26-1881

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

【寄付者】

加本 授枝子様(古志原2丁目)

本田 裕子 様(古志原6丁目)

(故人) 門脇 誉 様(上乃木10丁目)

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。
ありがとうございました。

(8月20日~9月20日 社協受付分)

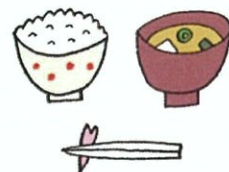
《免疫を上げる料理の紹介》

猛暑が終わり秋本番ですね。猛暑で落ちていた食欲も戻ってきたのではないのでしょうか？

食欲の秋到来ですね！！食べ過ぎには気をつけて季節の味を楽しみたいですね。

基本はいつでもどこでもどんな時でも、主食＋主菜＋副菜を揃えることは同じです。

インフルエンザや新型コロナなどの感染症に万が一罹ったときにそなえて、慢性疾患にならないようにしたり、コントロールしておくことも大事ですね。



食のアトリエ bene

島根県糖尿病療養指導士

伊藤 孝子 管理栄養士

【主菜】さばのねぎみそ焼き（4人分）

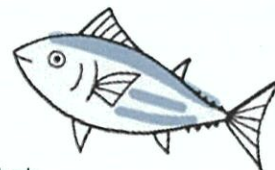
さば	60g×4切
{ 白ねぎ 生姜 みそ 酒 砂糖	20g
	10g
	大さじ1
	大さじ1弱
	小さじ2
粉山椒	少々
白ねぎ	60g
ピーマン	30g
エリンギ	40g

1. 白ねぎ・生姜はみじん切りにし、味噌と調味料を混ぜ合わせておく。
2. アルミホイルで作った器か耐熱皿にさばと野菜を入れてオーブントースターで約5分焼く。(魚焼きグリルでも可)
3. 1の味噌だれを2のさばに塗って、粉山椒をふりかけ、さらに5分焼く。
4. 焼き上がったら器に盛る。

※天板に魚も野菜ものせて焼いてもよい。

※野菜だけはフライパンで素焼きしてもよい

※焼き野菜は、魚に塗ったみそで食べると減塩になります。



揚げさつま芋のおろし和え・・・砂糖の代わりにスキムミルクの甘さを生かしています。

さつま芋(小1本)	160g
油	
三つ葉(又は芹)	1/2束
大根	200g
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ2

1. さつま芋は1cm角に切り水にさらしアクを抜く。水気をきって油で揚げる。
2. 大根はおろして、軽く水気をきり調味料を合わせる。
3. 1cm位に切った三つ葉と1の芋を2の大根で和える。



【10月の花の紹介】

吾亦紅(ワレモコウ) 花言葉(感謝・明日への期待)



源氏物語などの文献や、短歌、俳句などにもたびたび登場します。

生け花にもわき役として使われ、主張しすぎず主役の花を引き立てる花でもあります。

花言葉のように感謝の心を忘れず、明日へ期待をもちつつ、日々を過ごしたいものです。



お互いの人権を大切にしましょう

～新型コロナウイルスに負けないために～

一人一人がお互いのことを考え、人権を大切にした行動をとること
 で、この困難を乗り越えましょう！

10月行事予定

※期日・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

9月18日現在

日	曜日	主要・主催行事等	諸団体行事等	その他公民館使用団体
1	木	公民館まつり展示部門代表者会		からだ元気塾、民謡グループ銭太鼓、英会話、3Bキッズ、フォークワール、健康麻雀、森の木会
2	金			絵手紙、拳法、太極拳
3	土	エコスクールはぜ釣り 図書貸出 10～11:30		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
4	日			古志原団地
5	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)	社)なごやか情報交換会	リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B体操、拳法、3Bママ
6	火	クリーンアップこしばら 文化教養部会	40周年記念事業実行委員会	レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
7	水	布の絵本 拡大総務部会		竹仙会、からだが軽くなる運動教室、PCクラブ、詩吟古志原、7区福祉部会
8	木	公民館報編集会議		からだ元気塾、3Bキッズ、英会話、ちぎり絵、フォークワール、チーム古志原
9	金	遊友大人塾開講式	社)メンズクッキング	ヨーガクラブ、健康麻雀、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、拳法
10	土	子ども広場(公)		若葉会(銭)、卓笑会
11	日			幸会
12	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
13	火			陶和会、清吟香ノ木、フォークメイト、3B体操(夜)
14	水	布の絵本(ふたば保育園との交流)		からだが軽くなる運動教室、民謡尺八、つくしの会、すぎなの会、手編み、水曜会、iPad浪曲愛好会松江
15	木	わんぱく教室		からだ元気塾、3Bキッズ、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォークワール、健康麻雀、森の木会
16	金		社)ウォーキング	さくらんぼ、拳法、太極拳
17	土	子ども広場(公)		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
18	日			竹仙会、松江認知症家族の会、西香ノ木自治会
19	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)	狂犬病予防注射	リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B体操、拳法
20	火			レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
21	水	布の絵本 遊友大人塾ウォーキング		からだが軽くなる運動教室、川柳歩み、PCクラブ、詩吟古志原、手編み、水曜会
22	木	公民館報編集会議		からだ元気塾、英会話、フォークワール、3Bキッズ 健康麻雀
23	金			ヨーガクラブ、パソコン・スマホ何でも解決教室、江島会 さくらんぼ、拳法、太極拳
24	土	子ども広場(公)		若葉会(銭)、卓笑会、清吟香ノ木
25	日			
26	月	にこにこ広場、健康体操、図書貸出、子ども広場(小)		リフレッシュ健康体操、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
27	火			陶和会、フォークメイト、3B体操(夜)
28	水			
29	木	公民館まつり準備	結核・肺がん検診	
30	金	公民館まつり準備		
31	土	公民館まつり		

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(交):交通安全対策協議会、(青):青少年育成協議会、(消防):消防防災協会、(社):社会福祉協議会
(民):民生児童委員協議会、(人):人権教育推進協議会、(幼):古志原幼稚園、(小):古志原小学校、(中):第四中学校